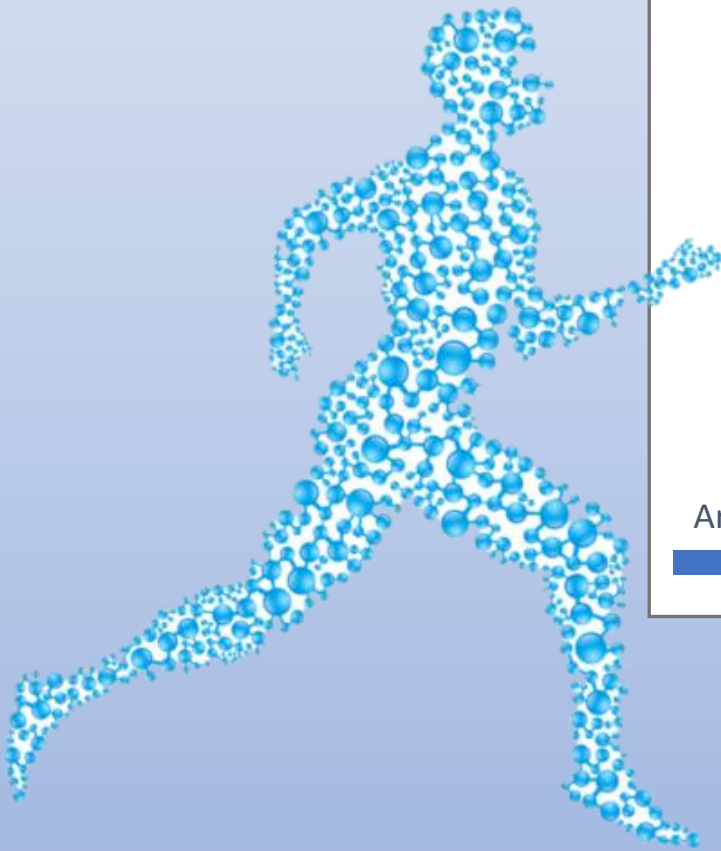


# Stoffwechsel in Balance mit ätherischen Ölen



Aroma-Coach, Dagmar Simmen

---



## Modul 1: Grundlagen

Ich freue mich, dass Du im Stoffwechsel-Kurs dabei bist. Stoffwechselfvorgänge sind unglaublich spannend und unser Körper leistet jeden Tag grossartiges. Mein Ziel ist es Dir aufzuzeigen, wie Du täglich mit ein paar einfachen Gewohnheiten Deinem Stoffwechsel und somit Deinem gesamten Körper und Deiner Gesundheit etwas Gutes tun kannst. Wenn Du über ein Basiswissen verfügst und Deinen Körper gut kennst, kannst Du Dir die Massnahmen aussuchen, die Dir helfen in eine gesunde Balance zu kommen.

Obwohl wir alle im Wesentlichen gleich konstruiert sind, funktionieren wir nicht gleich. Jeder Stoffwechsel ist wie ein individueller Fingerabdruck. Die Grundfunktionen sind gleich aber jede Person hat eine andere Ausgangslage wie z.B. eine andere Vitalstoffabdeckung, ein anderes Stresslevel, andere Ernährungsgewohnheiten, einen anderen Wasserhaushalt und so weiter.

Diese unterschiedlichen Ausgangslagen sind auch der Grund, dass verschiedene Massnahmen nicht ganz identische Reaktionen auslösen. Das heisst wir müssen auch lernen auf unser Gefühl zu hören, ein wenig experimentieren und beobachten wie unser Körper reagiert.

Im Inneren des Körpers, auf der biologischen Ebene, macht sich eine Änderung von Gewohnheiten relativ schnell bemerkbar. Und es kann durchaus sein, dass Du Deine neue Balance schon bald fühlst.



## Alles was wir zu uns nehmen und auch auf unsere Haut auftragen gelangt in unseren Körper.

Die Bestandteile jedes Bissens, alles was Du trinkst, alle Nährstoffe, alle Giftstoffe, alle Bestandteile von Hautcremes etc. intragieren mit Deinem Innern. Das ist kein passiver Zustand, sondern alle Bestandteile sind Passagiere auf einer Fahrt durch Dein Körperreich, dass aus Deinen Organen, Zellen, Geweben und verschiedenen Gefässen besteht. Alles was Du zu Dir nimmst, wirkt aktiv an den Abläufen in Deinem Körper mit. Sie sind mitverantwortlich dafür, wie Du Dich fühlst und für Deine Gesundheit.

Das schöne ist, dass Du jeden Tag wieder von Neuem entscheiden kannst, was Du alles bereit bist zu tun.

Die Möglichkeiten, die ätherische Öle für unsere Gesundheit bieten, sind absolut faszinierend. Wahrscheinlich hast Du schon Deine ersten oder sogar schon sehr viele Erfahrungen gesammelt. Aber auch wenn Du noch ganz am Anfang Deiner Entdeckungsreise stehst, wirst Du in diesem Kurs noch mehr Gründe finden die Öle zu lieben.



Wir können die ätherischen Öle als fleissige Helfer bei sehr vielen Stoffwechselprozessen einsetzen. Ich gebe Dir hier viele Tipps und Umsetzungsmöglichkeiten. Du kannst nicht alle aufs Mal umsetzen.

Mach vor diesem Kurs eine kleine Gedankenübung. Welche Gesundheitsthemen, Stoffwechselthemen beschäftigen Dich? Was möchtest Du gerne verbessern? Wenn Du etwas sofort verändern könntest, welches Gesundheitsthema wäre das?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

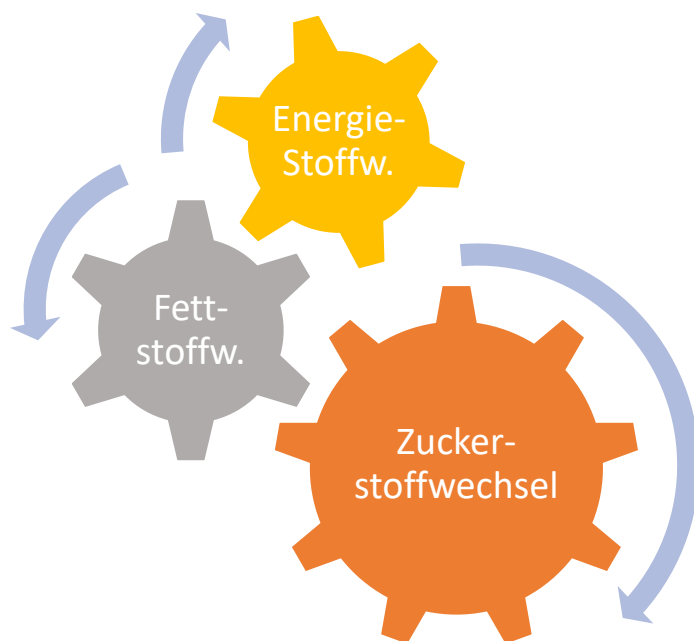
---

---

Beantworte für Dich diese Fragen, denn sie helfen Dir den Fokus zu halten. Sie geben Dir einen gewissen Rahmen. Ich kenne das für mich selber sehr gut, ich lasse mich gerne inspirieren von vielen Tipps und am Schluss macht man zu viele Dinge gleichzeitig, springt von einem Thema zum nächsten. Meist ist es aber effektiver, wenn wir uns um ein Thema nach dem anderen kümmern.

## Was genau ist «der Stoffwechsel»?

Den Stoffwechsel wie wir uns das oft vorstellen, gibt es nicht. Es sind vielmehr viele ineinandergreifende Stoffwechselprozesse, die in ihrem Ganzen dann unseren Stoffwechsel bilden.



Der Stoffwechsel wird durch Nährstoffe, Enzyme und Hormone geregelt und mit Wasser in Schwung gehalten.

Du kannst es Dir gut wie in der obigen Grafik vorstellen, nur dass es nicht nur 3 Rädchen sind, sondern viele viele Rädchen mehr. Dass dieses Gefüge, bzw. unser Stoffwechsel, reibungslos funktioniert müssen wir dafür sorgen, dass die Rädchen selber in einem perfekten Zustand sind. Also, dass alle Zähne der Räder vorhanden sind und dass die Räder aus einem guten Material gebaut sind. Und wir müssen ebenso dafür sorgen, dass der Stoffwechsel etwas Schmiermittel bekommt. Das sorgt dafür, dass die Rädchen gut drehen können und nicht ins stocken geraten. Natürlich ist das jetzt sehr vereinfacht, aber es soll aufzeigen, dass es viele verschiedene Massnahmen sind, die unseren Stoffwechsel ankurbeln.



Bei Wikipedia tönt die Definition schon etwas komplizierter:

Als **Stoffwechsel** oder **Metabolismus** ([altgriechisch](#) μεταβολισμός *metabolismós* „Stoffwechsel“, mit [lateinischer](#) Endung *-us*) bezeichnet man die gesamten [chemischen](#) und physikalischen Vorgänge der Umwandlung [chemischer Stoffe](#) bzw. Substrate (z. B. Nahrungsmittel und Sauerstoff) in Zwischenprodukte ([Metaboliten](#)) und Endprodukte im Organismus von [Lebewesen](#). Diese [biochemischen](#) Vorgänge dienen dem Aufbau, Abbau und Ersatz bzw. Erhalt der Körpersubstanz ([Baustoffwechsel](#)) sowie der Energiegewinnung für energieverbrauchende Aktivitäten ([Energienstoffwechsel](#)) und damit der Aufrechterhaltung der Körperfunktionen und damit des Lebens. Wesentlich für den Stoffwechsel sind [Enzyme](#), die chemische Reaktionen beschleunigen und lenken ([katalysieren](#)).

Guter Stoffwechsel, schlechter Stoffwechsel, den Stoffwechsel ankurbeln, anregen, antreiben... Das Wort Stoffwechsel ist häufig in Gebrauch – und wird dabei oft falsch verwendet.

Richtig ist: Stoffwechsel – auch Metabolismus genannt – ist die Grundlage aller lebenswichtigen Vorgänge im Körper. Unter Stoffwechsel versteht man grob gesagt alle biochemischen Vorgänge, die innerhalb der Zellen ablaufen. Anders gesagt: Die Bestandteile der zugeführten Nährstoffe werden in den Zellen verstoffwechselt – also abgebaut, umgebaut und zu neuen Produkten aufgebaut. Diese biochemischen Vorgänge dienen dem Aufbau, Abbau und Ersatz bzw. Erhalt der Körpersubstanz (Baustoffwechsel) sowie der Energiegewinnung für energieverbrauchende Aktivitäten (Energienstoffwechsel) und damit **der Aufrechterhaltung der Körperfunktionen und damit des Lebens**.

Ausserdem gibt es DEN Stoffwechsel nicht! Wir haben unzählige Stoffwechselforgänge wie z.B. den Kohlenhydratstoffwechsel, den Fettstoffwechsel, den Zuckerstoffwechsel, Mineralstoffwechsel, .....

Der Stoffwechsel ist ein komplexes Netzwerk von einzelnen Reaktionen. Gruppen von Reaktionen, die unmittelbar aufeinander folgen, werden Stoffwechselwege genannt.

Ein perfekt funktionierender Stoffwechsel versorgt jede Körperzelle mit allem, was sie braucht, schafft Gifte und Schlacken in Windeseile aus dem Körper, baut langsam überflüssige Pfunde ab und hinterlässt ein herrliches Gefühl der Leichtigkeit. Der Stoffwechsel kann nur perfekt funktionieren, wenn ihm das Material dazu geliefert wird und die nötigen Voraussetzungen geschaffen sind.

## Ein gut funktionierender Stoffwechsel ist eine wesentliche Voraussetzung für ein gesundes Leben.

Viele Faktoren beeinflussen den Stoffwechsel. Ein paar wichtige Faktoren sind:



## Wasser marsch! Wieso Wasser für unseren Stoffwechsel so wichtig ist

Kommen wir zu der ersten Stoffwechselankurbelnden Massnahme. Der menschliche Körper besteht zu 60 bis 70 % aus Wasser. Sogar winzige Bakterien bestehen zum größten Teil aus Wasser. Wasser ist der Schlüssel zur Existenz von Leben, wie wir es kennen. Das klingt dramatisch, aber es ist wahr. Der größte Anteil der chemischen Reaktionen und des Metabolismus einer Zelle, eines Organismus findet in der Wasser-basierten "Masse" im Inneren der Zellen statt.



Die meisten trinken zu wenig. Für den Stoffwechsel und unsere Gesundheit ist es aber von grosser Wichtigkeit, denn Wasser dient als Lösungsmittel und Transportmedium von Nährstoffen, Enzymen und Hormonen und ist für die Ausscheidung von Abbaubsubstanzen unerlässlich. Es versorgt das Gewebe und die Haut mit Feuchtigkeit und reguliert die Körpertemperatur. Ausserdem erleichtert Wasser die Verdauung.



Wenn du den Zucker in in einen Tee gibst (oder jedes andere auf Wasser basierende Getränk) und ihn beim Auflösen beobachtest, dann hast du schon die Lösungsmittleigenschaften von Wasser in Aktion erlebt. Ein Lösungsmittel ist einfach eine Substanz, die andere Moleküle und Verbindungen, auflösen kann. Ein großer Anteil der Chemie des Lebens spielt sich in wässrigen Lösungen ab.

Die meisten der chemischen Reaktionen, die wichtig für das Leben sind, laufen in einer wässrigen Umgebung im Inneren der Zellen ab. Die Fähigkeit von Wasser, eine große Bandbreite an Molekülen zu lösen, ist der Schlüssel dafür, dass diese chemischen Reaktionen stattfinden können.

Erinnere Dich an das Bild mit den Zahnrädern.

Das Wasser treibt den Motor bzw. Stoffwechsel an.

Du bist quasi ein wasserangetriebener Motor.



Deswegen darfst Du jetzt Deine Wassermenge ausrechnen, die Dein Körper pro Tag benötigt.

$$\boxed{\phantom{00000}} \times \boxed{35} = \underline{\hspace{2cm}} \text{ Wassermenge in ml}$$

Dein Gewicht  
in kg

Wissen ist noch nicht tun 😊 Konzentriere Dich in dieser Woche sehr bewusst auf Deine Trinkmenge. Nicht schummeln ! Miss die Trinkmenge, die Du ausgerechnet hast gleich morgens ab und stell Dir den Krug oder die Wasserflasche sichtbar hin. Stelle im Handy den Wecker, dass jede Stunde ein Piepston ertönt und Dich dann erinnert, dass es Zeit für ein Glas Wasser ist.

Auf Vorrat oder im Nachhinein trinken funktioniert nicht ! Deswegen auch der Wecker, der Dich daran erinnern soll. Pro Stunde etwa 2 dl ist ein guter Trinkrhythmus. Dein Körper braucht regelmässig Flüssigkeit, um seine Leistungsfähigkeit aufrechterhalten zu können.



Die Gesamtanzahl aller Wassermoleküle in einem Liter beträgt ungefähr  
33 460 000 000 000 000 000 000 000 Stück. (33 Quadrillionen ...  
musste ich erst googeln um zu wissen, wie man diese Zahl  
ausspricht) Jetzt hast du etwas zum Nachdenken, wenn du dein  
nächstes Glas Wasser trinkst!

Ätherische Öle in CPTG (therapeutische Qualität) sind eine hervorragende Ergänzung um Dein Wasser damit anzureichern. Und in dieser Qualitätsstufe, darfst Du viele Öle auch innerlich einnehmen. Ein Tropfen pro Glas reicht vollkommen aus. Du musst auch nicht in jedes Glas Wasser einen Tropfen Öl hineintun, denn etwas bleibt immer am Glasrand zurück und somit hast Du auch beim Auffüllen mit dem zweiten Glas Wasser noch den Geschmack.

Ein Tropfen ätherisches Öl hat ungefähr vierzig Trillionen (40 000 000 000 000 000 000) Moleküle. Unser Körper hat ungefähr 100 Billionen Zellen. Somit kann dieser eine Tropfen auf jede unserer Zellen mit 40 000 Molekülen wirken.

## Erwachsene

## Kinder

	Ideale Menge pro Anwendung	24 h Max.	Ideale Menge pro Anwendung	24 h Max.
Aromatisch	Nach Bedarf	Nach Bedarf	Nach Bedarf	Nach Bedarf
Innerlich / Kapsel, Wasser	2 – 4 Tropfen	12 – 24 Tr.	1 – 2 Tropfen	3 – 12 Tropfen
Unter Zunge	1 – 3 Tropfen	4 – 18 Tropfen	-	-
Äusserlich / Haut	3 – 6 Tropfen	12 – 36 Tr.	1 – 2 Tropfen	3 – 12 Tropfen

Für welches ätherische Öl Du Dich nun entscheidest hängt natürlich von Deinen Geschmacksvorlieben ab und auch von Deinen Gesundheitszielen. Ich liste Dir ein paar Öl-Ideen für Dein Wasserglas auf:



Das Öl der Zitrone riecht wunderbar und wirkt reinigend und entschlackend. Hilft bei der Entgiftung. Zitronenöl regt die Tätigkeit unserer Leber und die Produktion von Gallensaft an. Da die Leber neben den Nieren die Hauptaufgabe bei der Entgiftung unseres Körpers trägt, ist eine Kur mit Zitronenöl der Entgiftung sehr dienlich. Da das Zitronenöl gleichzeitig auch harntreibend ist, wirkt es nicht nur direkt auf den Entgiftungsprozess, sondern fördert gleichzeitig auch die Ausscheidung der Giftstoffe aus dem Körper.

## Lemon

- Unterstützt die Leber bei der Entgiftung: täglich mehrmals einen Tropfen Lemon in ein Glas Wasser geben
- Unterstützt zudem die Verdauung und ist gut für die Lymphsystem-Reinigung
- Bei Magenübersäuerung anwenden, generell bei Übersäuerung, Gicht,...
- Lemon wirkt allgemein entzündungshemmend, stärkt das Immunsystem und das Verdauungssystem



Pfefferminz ist ein kühlendes Öl, es löst Krämpfe, stärkt die Verdauung, fördert die Durchblutung, lindert Schmerzen und hat eine entgiftende Wirkung.

## Peppermint / Pfefferminz

- Wirkt Konzentrations- und Energiesteigernd. Macht wach: wer Mühe hat aufzustehen morgens verreibt je 1 Tropfen Pfefferminz und Wilde Orange in den Händen und tief einatmen
- Löst Verspannungen
- Öffnet die Atemwege, 1-2 Tropfen in die Hand geben und inhalieren
- Stärkt den gesamten Magen-Darm-Trakt: bei Übelkeit, Krämpfe, Blähungen, Durchfall, Parasiten, Candida, Reizdarm
- Leber- und Bauchspeicheldrüsenschwäche



Die Grapefruit ist bekannt für ihre Fähigkeit, Giftstoffe aus dem Körper zu ziehen, das Lymphsystem zu entgiften, die Fettverbrennung zu aktivieren und überschüssige Flüssigkeit aus dem Körper zu leiten.

### Grapefruit

- Wie viele der Zitrusöle hat das Grapefruitöl ein einzigartiges Fettlösevermögen. So kann man es zur Verringerung von Cellulitis anwenden, etwa als Zugabe in ein Massageöl. Studien haben aber auch gezeigt, dass der Stoffwechsel des Fettgewebes erhöht wird und somit zum Abbau beiträgt
- Das ätherische Öl der Grapefruit hat den höchsten Limonene-Anteil und hilft unserem Körper Glutathion zu produzieren
- reinigt Lymph- und Gefäßsystem
- bei Wassereinlagerungen ( ist übrigens immer ein Anzeichen eines aus der Balance geratenen Wasserhaushaltes → mehr trinken, nicht weniger )



Eines der sanftesten Öle ist das Lavendel-Öl und ist grundsätzlich für seine entspannende und beruhigende Eigenschaft bekannt. Ein vielseitig einsetzbares Öl. Bei Stress auch an die innere Anwendung denken (1 Tropfen in einem Glas Wasser )

- Wirkt beruhigend und entspannend (gleicht unser Nervensystem aus)
- es hilft uns bei Nervosität. Zudem stärkt und beruhigt es uns, es lindert Schmerzen, es treibt den Harn und den Schweiß.
- Blähungen, Durchfall, Übelkeit
- Regt Verdauungssäfte an, unterstützend bei Gallebeschwerden
- Ausgleich auf unser Hormonsystem
- Ruhe und Stressausgleich, 2 Tropfen auf Herzhöhe einreiben, Blutdrucksenkend
- Kann unsere Stresshormone senken



Slim & Sassy ( die metabolische Mischung / Stoffwechsellmischung ) Die Mischung enthält die Öle Grapefruit, Zitrone, Pfefferminz, Ingwer und Zimt. Einfach 5 - 8 Tropfen auf 500 ml Wasser geben und zwischen den Mahlzeiten über den Tag verteilt trinken. Hilft gegen Heisshunger, unterstützt den Blutzuckerspiegel und beruhigt den Magen

### Slim & Sassy

- Senkt das Verlangen nach Süßem
- Bei Magenverstimmung
- Unterstützt den Fettstoffwechsel, bzw. Abbau
- Stärkt das Lymphsystem
- Äusserlich bei Cellulite und zur Gewebestraffung



**Black Pepper / schwarzer Pfeffer** kann toll in der Küche eingesetzt werden. Aufgrund der chemischen Zusammensetzung von schwarzem Pfeffer ist dieses ätherische Öl jedoch viel mehr als nur ein praktisches Küchengewürz. Das Öl gibt uns auf der emotionalen Seite den Mut Veränderungen anzugehen. Kommt doch gerade wie gerufen 😊

- Schenkt uns Energie und hilft blockierte Energie freizusetzen
- Lindert Müdigkeit
- Sorgt für eine gesunde Durchblutung
- Es unterstützt einen gesunden Blutzuckerspiegel
- Unterstützt gesundes Brustgewebe
- Magen-Darm-Themen wie Erbrechen, Durchfall, Blähungen, Appetitlosigkeit, Sodbrennen, Verdauungsstörungen, träger Darm

## Deine Körperzellen – ein Wunderwerk

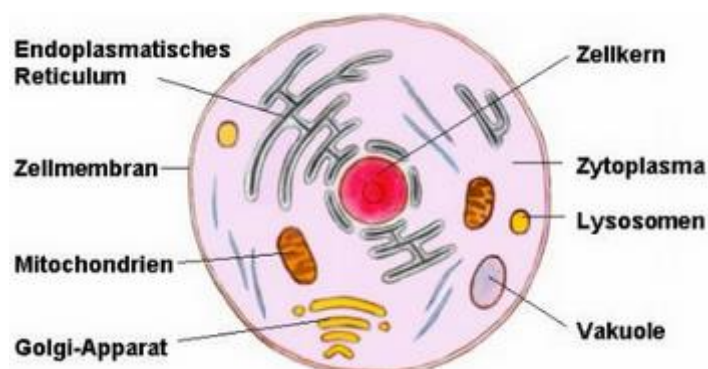


Schließe deine Augen und stell dir eine Mauer vor. Aus welchen Grundbausteinen besteht diese Mauer? Natürlich aus einem einzelnen Ziegelstein. Wie eine Mauer besteht auch dein Körper aus Grundbausteinen, und zwar aus den Zellen.

Zellen führen eine Vielzahl an verschiedenen Aufgaben in deinem Körper durch. Epithelzellen schützen zum Beispiel die äußere Oberfläche deines Körpers als Teil der Haut und bedecken Organe und Körperhöhlen innerhalb deines Körpers. Knochenzellen bauen Knochen auf. Zellen des Immunsystems bekämpfen eindringende Bakterien. Blut und Blutzellen transportieren Nährstoffe und Sauerstoff durch den Körper, während sie Kohlendioxid entfernen. Jede dieser Zellarten spielt eine lebenswichtige Rolle für Wachstum, Entwicklung und die tägliche Wartung des Körpers.

Betrachtet man den Körper als Zellstaat, hat er wie jedes Staatsgebilde den Wunsch nach Ruhe und Ordnung im Innern. Er mag keine Arbeitslosen, keine Schmarotzer. Er möchte allen Zellen ein blühendes Leben ermöglichen, ungestört von Feinden und Hindernissen im Innern.

Eine Körperzelle ist eine komplexe, hoch organisierte Einheit. Es ist der Grundbaustein aller Lebewesen.



**Mitochondrien:** Sie sind die Kraftwerke der Zellen. Mitochondrien sind für den Energiestoffwechsel verantwortlich. Sie enthalten Atmungsenzyme (Enzyme sind meist aus Eiweiss bestehende Biokatalysatoren), die den Abbau energiereicher Kohlenstoffverbindungen und die Bildung von ATP (Adenosintriphosphat = universell einsetzbare Energiewährung) ermöglichen.

**Zytoplasma:** Alles zwischen der Plasmamembran und der Zellkernhülle. Natrium-, Kalium-, Kalziumionen und Ionen anderer Elemente befinden sich ebenfalls im Zytoplasma. Viele Stoffwechselreaktionen, einschließlich der Proteinsynthese, finden in diesem Teil der Zelle statt.

**Zellkern:** Darin befindet sich das genetische Material der Zelle, die DNA. Würde die DNA in einer menschlichen Zelle in einer geraden Linie vorliegen, dann wäre sie ca. 2 Meter lang. Diese ganzen 2 Meter der DNA werden in einen winzigen Zellkern mit einem Durchmesser von nur 0,006 mm gequetscht.

**endoplasmatisches Retikulum:** Das ER dient dem Eiweisstransport, der Bildung von Membranlipiden sowie dem Abbau von Stoffen (z.B. Alkohol und Medikamente in der Leber).

Weitere Aufgaben:

- Synthese von Kohlenhydraten, Lipiden und Steroidhormonen
- Entgiftung von Medikamenten und Giften
- Speicherung von Calciumionen (um koordinierte Kontraktionen der Muskelzellen auszulösen)

**Golgi-Apparat:** Die wesentlichen Aufgaben sind die Anreicherung, Lagerung und der Transport von verschiedenen Sekretstoffen, z.B. in Drüsenzellen. Zellen, die viele Proteine abgeben - wie z. B. Speicheldrüsenzellen, die Verdauungsenzyme absondern, oder Zellen des Immunsystems, die Antikörper abgeben - besitzen viele Golgi-Apparat-Stapel. In Pflanzenzellen produziert der



Golgi-Apparat auch Polysaccharide (langkettige Kohlenhydrate), von denen einige in die Zellwand eingebaut werden. In der Pflanzenwelt enthält der Golgi-Apparat Stoffe, die von der Zelle ausgeschieden werden → z.B. ätherische Öle

**Lysosomen:** Das Lysosom ist ein Organell, das Verdauungsenzyme enthält und als Organellen-Recycling-Anlage einer Zelle dient. Es baut alte und unnötige Strukturen ab, sodass deren Moleküle wiederverwendet werden können. Lysosomen können auch Fremdkörper verdauen, die von außen in die Zelle gelangen. Betrachten wir zum Beispiel eine Klasse von weißen Blutkörperchen, die Makrophagen, die Teil des menschlichen Immunsystems sind. In einem Prozess, der Phagozytose genannt wird, stülpt sich ein Abschnitt der Plasmamembran des Makrophagen nach innen, um einen Erreger zu verschlingen.

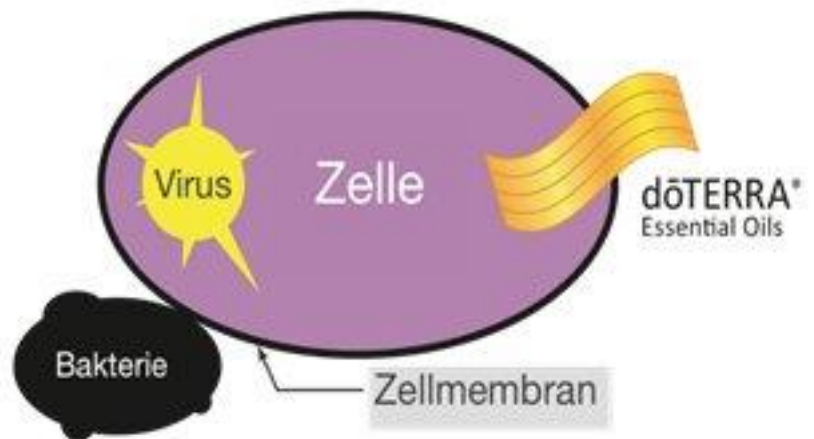


Jede einzelne unserer Körperzellen ist ein Wunderwerk. Sie versorgt sich selbst und arbeitet mit jeder anderen Zelle zusammen, um unseren Körper zu bilden und am Leben zu erhalten. Wie Einzeller nimmt sie aus dem Blut die benötigten Nährstoffe und gibt die verbrauchten Stoffe ins Blut oder die Lymphe zurück. Dazu braucht die Zelle Energie, die die Mitochondrien liefern. Um mit anderen Zellen zusammen zu arbeiten, braucht es eine Zell-zu-Zell-Kommunikation.

Die Membran ist eine feine, zweischichtige Struktur aus Lipiden (Fette) und Proteinen und steuert, was in die Zelle eindringen und was aus ihr austreten kann.

Heute ist bekannt, dass die gesundheitlichen Nutzen ätherischer Öle darauf beruhen, dass sie Einfluss auf die Körperzellen nehmen. Zwei Eigenschaften erlauben ätherischen Ölen eine so kraftvolle Wirkung auf die Zellfunktion zu nehmen:

- Fettlöslichkeit
- Geringe Molekülgrösse



Die Zellmembran schützt das Innere der Zelle. Lebende Zellen müssen jedoch immer Material austauschen (Nährstoffe, Abfallstoffe,...) um sich am Leben zu erhalten. Da ätherische Öle sowohl fettlöslich sind, als auch eine geringe Molekülgrösse besitzen, können sie rasch Zugang zu den Zellen erlangen. Auch bei rein äusserlicher Anwendung wandern die Moleküle innerhalb weniger Minuten durch den Körperkreislauf und können jede Zelle erreichen.

### **Für ätherische Öle gibt es keine Gewebearrieren im Körper.**

Sie sind auch in der Lage die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden (die stärkste selektive Barriere des Körpers).

Mit einem Tropfen ätherischem Öl bekommt jede Zelle des Körpers 40'000 Moleküle ab. Sie können ganz einfach durch die Haut eindringen und in kürzester Zeit jede Zelle des Körpers erreichen. Sie haben die einzigartige Fähigkeit, Informationen in den Zellen zu unterstützen, Rezeptoren zu reinigen und so die richtige Funktion und Kommunikation der Zellen wieder herzustellen.

Die grösste menschliche Zelle ist die weibliche Eizelle, die längsten Zellen sind die Nervenzellen an den Beinen (bis zu einem Meter lang) und die kleinsten Zellen sind die roten Blutzellen und Samenzellen des Mannes.

Zellen brauchen zum Leben Nahrung, Sauerstoff und eine wässrige Umgebung. Durch das Blut werden die Zellen mit Sauerstoff, Nährstoffen und Gewebeflüssigkeit versorgt. Auch ist das Blut und das Lymphsystem für den Abtransport der Abfallstoffe zuständig.

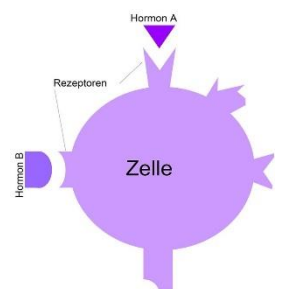
Auch Pflanzen sind aus Zellen aufgebaut. Und auch wenn sich die pflanzliche Zellen in einigen Punkten von unseren Zellen unterscheiden, sind wir doch alle aus der gleichen Urzelle entstanden.

Das ist mit ein Grund, weshalb ätherische Öle so gut mit unseren Körperzellen reagieren.

Die Menschen entwickelten sich mit Pflanzen. Unser physischer Aufbau basiert auf denselben organischen Molekülen. Wir sind in unserer Umgebung ähnlichen Stressfaktoren und Bedrohungen ausgesetzt. Daher ist es nicht überraschend, dass die von Pflanzen zum Schutz und zur Anpassung an die Umgebung entwickelten Inhaltsstoffe auch im menschlichen Körper wirksam sind.

Jede Zelle hat Rezeptoren auf der Oberfläche, an denen sich bestimmte Stoffe verankern und eine Reaktion auslösen können. Das ist ähnlich wie bei einem Schlüssel-Schloss Prinzip. Nur bei einem genau passenden Stoff reagieren die Rezeptoren.

Ohne saubere Rezeptoren können Zellen nicht kommunizieren und der Körper funktioniert nicht richtig. Und genau bei dieser Reinigung helfen uns ätherische Öle. Besonders Öle, die reich an Phenylpropanen und Phenolen sind, haben auf die Rezeptoren eine reinigende Wirkung. Dies erlaubt den richtigen Transfer von Hormonen, Neurotransmittern und anderen Botenstoffen.



- Gewürznelke 90% Phenylpropane
- Basilikum 75 %
- Zimt 73 %
- Oregano 60 %
- Anis 50 %
- Pfefferminz 25 %

## Lebens-Energie



Alles «Lebendige» hat Energie, also eine bestimmte Frequenz. Der gesunde menschliche Körper hat 62 - 68 MHz. Bei tieferer Frequenz wird man krank. So wird z.B. bei einer Erkältung 58 MHz gemessen. Emotionaler Stress, sowie schlechte Ernährung und andere negative Einflüsse verringern unsere Frequenz.

Nahrung aus der Büchse hat meist eine Frequenz von 0 MHz (ist tot), frische Nahrungsmittel bis 15 MHz und bestimmte Kräuter sogar bis 27 MHz. Essentielle Öle gehen allerdings bis 320 MHz, was die Frequenz von Rosenöl ist.

Die Forschung hat bewiesen, dass essentielle Öle, von jeder natürlichen Substanz, die dem Menschen bekannt ist, die höchste Frequenz haben. Es kriert ein Umfeld, wo Krankheit, schädliche Bakterien, Viren, Pilze, ... nicht überleben können.



Starte den Tag mit ein paar Tropfen ätherischem Öl auf Deinen Handgelenken, auf der Herzgegend oder auf den Fussohlen. Beende den Tag mit demselben Ritual indem Du ein paar Tropfen Öl auf Deine Reflexpunkte aufträgst.



## Antioxidative Wirkung von ätherischen Ölen (ORAC)

Unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und auch unsere Leistungsfähigkeit hängt von der Beschaffenheit unserer Zellen ab. Solange sich unsere Zellen richtig teilen und erneuern, bleiben wir gesund und haben ausreichend Energie zur Verfügung. Einer der Hauptgründe, weshalb Zellen vorzeitig altern, ist oxidativer Stress. Dabei werden freie Radikale gebildet, die wiederum unsere Zellmembran und unser Gewebe angreifen. Freie Radikale werden rund um die Uhr in unserem Körper gebildet. Besonders viele freie Radikale entstehen bei Krankheiten und Infektionen, bei Stress oder Umweltbelastungen. Auch wenn zu viel oder das Falsche gegessen wird, erhöht sich der Radikal-Pegel im Körper. Genauso, wenn geraucht oder Alkohol getrunken wird, wenn Medikamente eingenommen werden oder auch wenn sich Quecksilber aus Zahnfüllungen löst – um nur ein paar Beispiele zu nennen.

**Antioxidantien können freie Radikale neutralisieren (= Radikalfänger) und dienen so dem Zellschutz.**



Je höher der ORAC (Oxygen Radical Absorption Capacity) Wert ist, desto fähiger ist eine bestimmte Substanz, freie Radikale zu zerstören und damit den Alterungsprozess zu verlangsamen und Krankheiten zu verhindern. Essentielle Öle sind die kräftigsten Antioxidationsmittel der Welt.

So haben z.B. Karotten einen Wert von 210, Orangen 750, Heidelbeeren 2'400 und die Goji-Beere 25'300, was ihr einen Top-Rang unter den Nahrungsmitteln gibt.

Unter den ätherischen Ölen findet man z.B. folgende Werte: Rosmarin 3'309, Thymian 159'590 und Gewürznelke 10'786'875

Antioxidantien machen freie Radikale unschädlich und schützen uns vor den negativen Auswirkungen. Antioxidantien liefern unter natürlichen Bedingungen angebautes Obst und Gemüse, Wildkräuter, Sprossen und Keime.

**Ätherische Öle zählen ebenfalls zu den besten Versorgern mit Antioxidantien und spielen für den zellulären Schutz eine wichtige Rolle. Das enthaltene Gewürznelkenöl hat einen Orac-Wert von über 10 Millionen und liefert den höchsten antioxidativen Wert aller bisher bekannten natürlich vorkommenden Substanzen dieser Welt.**

### **Ätherische Öle: Spitzenreiter in Sachen Antioxidantien**

Ätherische Öle zählen zu den besten Versorgern mit Antioxidantien und weisen teils extrem hohe ORAC-Werte auf, weshalb sie trotz der üblicherweise verwendeten winzigen Mengen auch derart durchschlagende Wirkung haben. Orac ist eine Messmethode, die die antioxidative Kapazität eines Lebensmittels misst, d.h. die Fähigkeit Sauerstoffradikale abzufangen. Je höher der ORAC Wert eines bestimmten Öls oder Nahrungsmittel ist, desto fähiger ist es, freie Radikale zu eliminieren und damit Krankheiten zu bekämpfen.



Mit einem Orac-Wert von 10'786'875 ( über 10 Millionen ) hat das Gewürznelkenöl ( Clove ) den höchsten antioxidativen Wert aller bisher bekannten natürlich vorkommenden Substanzen dieser Welt !

## DDR Prime (Zellgesundheit & antioxidativer Schutz )



Die Mischung DDR Prime ist als Öl oder in Kapselform erhältlich und enthält Weihrauch, wilde Orange, Zitronengras, Thymian, Gewürznelke, Bohnenkraut und Niaouli. Alle Öle sind leistungsstarke Antioxidantien, die zum Schutz vor oxidativem Stress beitragen und eine gesunde zelluläre Reaktion, Reparatur und Regeneration fördern.

DDR Prime darf innerlich, äusserlich und aromatisch angewendet werden.

- 2-4 Tropfen in einem Glas Wasser zweimal täglich trinken
- oder 2 Kapseln pro Tag zu den Mahlzeiten einnehmen ( 1 Kps. morgens und 1 Kps. abends)
- ein paar Tropfen mit einem Diffuser anwenden

2-4 Tropfen mit etwas fraktioniertem Kokosöl vermischen und für eine Massage verwenden oder auf die Fusssohlen auftragen

## Mito2Max (Energie & Ausdauer )



- Mitochondrien werden unterstützt für eine gesunde zelluläre Energieproduktion. Mitochondrien sind der Motor der Zelle.
- Unsere Zellen werden mit mehr Energie versorgt und der Körper mit täglichen Belastungen leichter fertig
- Enthält keine Aufputzmittel, keine Suchtgefahr
- Wird keinen Energieabsturz verursachen
- Mito2Max steht auf der Kölner Liste im „Netzwerk für sauberen Sport • gemeinsam gegen Doping“
- Empfohlen Dosis: täglich 2 Kapseln mit dem Essen einnehmen. Nicht vor dem Schlafengehen !

Billionen von Zellen bilden jeden menschlichen Körper. Es ist bemerkenswert, über die Synergie nachzudenken, die zwischen diesen Zellen stattfindet. Die „Energie“ für das Leben kommt aus den Mitochondrien jeder dieser Zellen. Wenn wir älter werden, wird die Mitochondrien-Funktion unseres Körpers weniger effizient. Dies lässt uns mit niedrigeren Energien leben. Viele versuchen, ihre Energie durch Koffein und andere Stimulanzien zu erhöhen, die ein schnelles Ansteigen der Aufmerksamkeit und Wachheit verursachen können, aber uns dennoch oft schlechter fühlen lassen und vor allem etwas später zu einem Energieabsturz führen.

Mito2Max enthält doTERRAs eigenen Energie- und Ausdauerkomplex, der die Mitochondrienfunktion verbessert, Widerstandskraft, Kondition und Ausdauer unterstützt, den Körper bei der Anpassung an die vielfältigen Aktivitäten des Lebens unterstützt und die geistige Energie erhöht. Acetyl-L-Carnitin, ein Hauptbestandteil, unterstützt die mentale Aktivität, Gesundheit, mitochondriale Funktion und Zirkulation zum Gehirn. Oligonol® ist eine einzigartige und starke Antioxidans-Mischung, die biologisch aktive Polyphenole der Litschifrukt und von grünem Tee in einer Form kombiniert, die Ihr Körper schnell absorbiert und Ihre Zellen effektiv gegen freie Radikale und Oxidation schützt. Oligonol hilft auch, eine verbesserte Durchblutung zu unterstützen und Sie mit mehr Energie zu versorgen. Ashwagandha-Wurzelextrakt, wurde seit Generationen untersucht und wurde zur Steigerung der Energieniveaus und zur Unterstützung von Immunität und Libido



verwendet, während er auch positive Auswirkungen auf die Stimmung, den Schlaf und den Stresslevel hat.

### Aufgaben in dieser Woche:

- Wassermenge pro Tag ausrechnen und morgens sichtbar hinstellen (Wecker stellen um pro Stunde ein Glas Wasser zu trinken)
- Trinke gleich nach dem Aufstehen das erste Glas Wasser. Mach dies zu Deiner neuen Routine
- Mache Dich mit verschiedenen Ölen vertraut, die Du innerlich einnehmen darfst
- Starte und beende den Tag mit einem ätherischen Öl, dass Du Dir auf Deine Reflexpunkte aufträgst
- Auch Gedanken haben einen Einfluss auf Deine Lebens- und Zellenergie. Wähle bei Deinem Morgen- und Abendritual mit den ätherischen Ölen zusammen bewusst positive Gedanken.

